

Sujarwo

UNY PRESS

SERVIS SERANGAN AWAL BOLA VOLI



SERVIS: SERANGAN AWAL BOLA VOLI

SUJARWO



SERVIS: SERANGAN AWAL BOLA VOLI

© Sujarwo

Cetakan I, Juli 2021

Penulis : Sujarwo
Penyunting Bahasa : Shendy Amalia
Tata Letak : Arief Mizuary
Cover : Ngadimin

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

Mail : unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

ISBN : 978-602-498-260-7

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| Daftar Isi | iii |
| Prakata | v |
| BAB I. Konsep Servis | 1 |
| BAB II. Gerak Dasar Servis | 3 |
| BAB III. Jenis-jenis Servis | 11 |
| BAB IV. Strategi Servis | 31 |
| BAB V. Latihan Mental untuk meningkatkan Kemampuan Servis | 35 |
| BAB VI. Tes Kemampuan Servis | 39 |
| BAB VII. Bentuk Latihan Servis | 45 |
| Glosarium | 49 |
| Referensi | 53 |
| Biodata Penulis | 57 |

PRAKATA

Penulis memanjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT, yang berkat rahmat dan hidayahnya monograf pertama penulis dapat terselesaikan. Kemampuan servis dalam bola voli saat ini merupakan serangan paling awal dalam permainan. Penjelasan secara detail tentang gerak dasar dan juga teknik dasar dalam permainan bola voli khususnya servis, akan dibahas dalam monograf karya penulis. Secara terperinci akan disampaikan dalam monograf berikut gerak dasar atau teknik dasar dalam servis bola voli. Monograf yang berjudul "Servis: Serangan Pertama dalam Bola Voli" ini terdiri atas tujuh bab, di antaranya: BAB I. Konsep Servis dalam Permainan Bola Voli; BAB II. Gerak Dasar Servis dalam Permainan Bola Voli; BAB III. Jenis-jenis Servis dalam Bola Voli; BAB IV. Strategi dalam Servis; dan BAB V. Latihan mental untuk meningkatkan kemampuan Servis; BAB VI. Tes Kemampuan Servis. BAB VII. Bentuk Latihan Servis. Monograf ini dapat dipergunakan sebagai acuan dalam belajar servis, baik oleh akademisi maupun praktisi pecinta bola voli.

Monograf ini sangat penting untuk membekali pembaca dengan informasi yang terkini tentang kemampuan servis dalam bola voli dan juga bagaimana cara mempelajarinya dari awal sampai dengan mahir dalam melakukan servis yang efektif. Saran dan perbaikan terhadap buku dapat dialamatkan ke email penulis: jarwo@uny.ac.id. Semoga pembaca yang budiman berkenan dengan hasil karya penulis dan semoga monograf ini bermanfaat bagi semua pembaca yang budiman. Penulis minta maaf apabila masih banyak kekurangan dalam penyusunan monograf ini.

Yogyakarta, 08 Juli 2021

Penulis

Sujarwo

BAB I

KONSEP SERVIS

Permainan bola voli merupakan olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu yang diawali dengan servis, dalam permainannya bola harus dipertahankan di udara jangan sampai jatuh di daerah atau lapangan sendiri, dan secepat mungkin memperoleh point dengan melakukan serangan ke daerah lawan. Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli, di antaranya: smash/spike; servis; blok, dan receive servis. Servis merupakan salah satu teknik dalam bola voli yang digolongkan ke dalam serangan. Servis dapat dilakukan dengan maksimal agar bisa mendapatkan point secepat mungkin, yaitu dengan cara dilakukan dengan fokus dan konsentrasi yang tinggi. Permainan bola voli yang diawali dengan kemampuan servis, servis yang efektif akan menjadi hal penting untuk memenangkan permainan atau mendapatkan point (Tamaru, Ito, & Hiratsuka: 2020).

Pada mulanya servis merupakan teknik untuk memulai suatu permainan bola voli saja, namun perkembangan bola voli dengan aturan terbaru, servis bisa mendapatkan point yang signifikan apabila dilakukan dengan baik. Servis merupakan teknik

menyerang awal yang dilakukan oleh pemain dari belakang garis servis dengan tujuan mendapatkan point sedini mungkin dari kesalahan receive lawan. Serangan pertama dalam permainan bola voli merupakan konsep dasar servis. Kemampuan servis pada pertandingan yang level pemain atau tim seimbang, sangat ditentukan oleh kemampuan servisnya, dengan service ace maka akan memenangkan pertandingan atau menjauhkan point nilai (Silva, et. all: 2014). Servis dalam perkembangan bola voli tidak lagi dilakukan seperti pada waktu lalu yaitu dengan servis bawah, atau servis tangan bawah, namun berkembang dengan servis tangan atas dan juga servis dengan jump serve atau servis smash. Servis dengan jump serve ini merupakan serangan yang kuat dan membahayakan bagi tim lawan, karena bola datanya sangat keras dan cepat seperti smash (Alexander and Honish: 2017).

Servis dalam permainan bola voli dilakukan semua pemain kecuali libero. Setiap pemain memiliki waktu 8 detik sebelum melakukan servis untuk melakukan fokus dan mengatur strategi servis. Waktu 8 detik ini sangat panjang dimana pemain bisa menenangkan diri dan juga fokus terhadap sasaran atau target servis yang akan dituju. Apabila servis akan dilakukan dengan cepat, maka biasanya didasari oleh strategi yang akan dimainkan oleh pelatih dan juga tim untuk mempercepat irama atau tempo permainan. Mengajarkan para pemain bola voli rutinitas servis, yang diulang-ulang, mendekati garis servis adalah faktor yang paling penting untuk servis yang sukses. Apabila pemain masuk permainan dari bangku cadangan untuk melakukan servis atau baru saja terlibat dalam permainan yang berat; dalam kedua kasus, melatih servis yang stabil bagi mereka, akan memberikan mereka kepercayaan diri untuk melakukan servis pada saat kritis tersebut (Special Olympic Volleyball: 2008). Hati-hati saat mengganti pemain saat melakukan servis, pemain pengganti yang menggantikan servis harus memiliki kemampuan servis dan mental yang kuat. Konsistensi pemain dalam melakukan servis merupakan suatu hal yang penting untuk dipelajari oleh pemain bola voli pemula (Reid: 2008).

BAB II

GERAK DASAR SERVIS

Gerakan dasar servis dalam bola voli diawali dengan kemampuan memukul bola dari belakang garis servis kemudian bola diharapkan melewati atas net dan bola harus masuk ke daerah lawan. Cara memukul dalam melakukan gerak dasar servis sangat bermacam-macam. Sehingga dalam belajar awal melakukan servis perlu banyak metode maupun variasi gerakannya. Baik memukul bola dari posisi tangan berada bawah bola, dari samping badan dan dari posisi tangan di atas dengan tujuan melakukan servis. Selain dari cara pelaksanaannya melakukan kemampuan servis juga bisa dengan pengaturan jarak dalam melakukan servis, baik dari jarak dekat net terlebih dahulu untuk pemula dan juga semakin mundur dari net apabila kemampuan anak sudah bagus dalam melakukan servis, hal ini sesuai dengan penelitian (Hanifa, Tomi, & Januarto: 2018). Berikut beberapa bentuk latihan dasar servis, di antaranya:

1. Penguatan otot lengan dengan latihan push up dan variasinya

Sebagai fondasi kemampuan fisik untuk mendukung teknik servis yang baik, perlu dilakukan latihan untuk kekuatan otot tangan, yaitu dengan latihan push up dengan variasi gerakan push up yang ada, dengan tujuan otot lengan yang kuat.



Gambar 2.1. Push up

2. Penguatan otot perut untuk mendukung kemampuan servis

Otot perut juga sangat mendukung kemampuan servis seorang pemain bola voli. Dengan otot perut yang bagus akan membuat power servis, khususnya servis jump spin akan semakin kuat.



Gambar 2.2 Sit Up

3. Tepuk telapak tangan ke tembok dengan gerakan servis atas

Gerakan dasar telapak tangan menepuk tembok dengan harapan membuat permukaan telapak tangan menjadi rata. Dilakukan beberapa kali namun jangan terlalu keras. Hanya memberikan konsep dan pengenalan perkenaan yang benar antara telapak tangan dengan bola pada saat kontak servis atas.



Gambar 2.3. Tepuk tembok dengan telapak tangan

4. Servis ke tembok dengan sasaran

Melakukan servis dengan jarak kurang lebih 2-3 meter dari tembok, memasang sasaran servis dengan ketinggian kurang lebih 2.53 cm. Sehingga berlatih mengarahkan bola tepat di atas net.



Gambar 2.4. Melakukan servis ke tembok dengan sasaran

5. Memantulkan bola dengan satu tangan mengepal di bawah bola

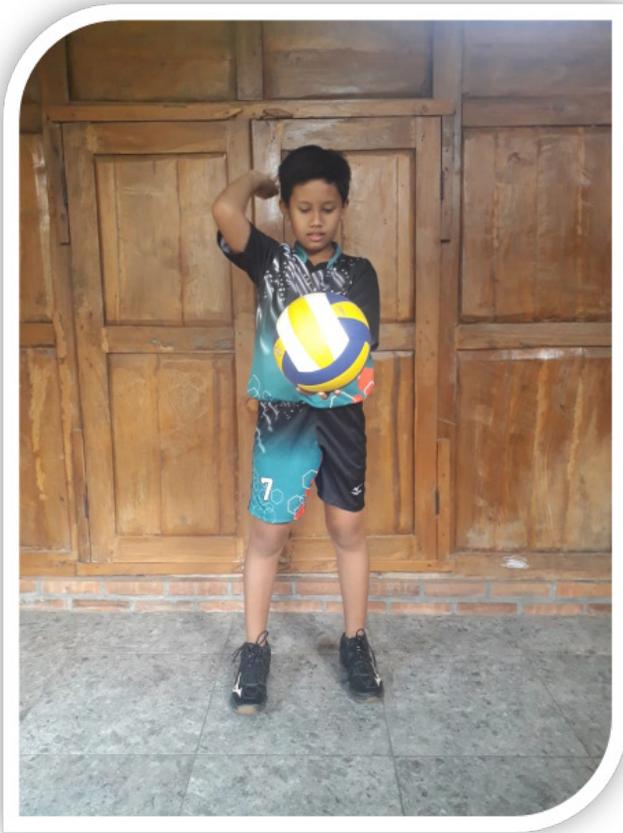
Seperti gerakan servis bawah berusaha memantulkan bola dengan telapak tangan mengepal seperti servis. Lempar ke atas pantul dengan tangan ayun. Dilakukan berulang-ulang sehingga mengetahui bagaimana perasaan dan perkenaan pada saat servis bawah.



Gambar 2.5. Memantulkan bola dengan satu tangan

6. Memantul-mantulkan bola ke lantai/tanah dengan gerakan seperti servis spin/spike

Gerak dasar memantulkan bola ini sangat penting untuk memberikan *feeling ball* anak dengan posisi bola dan memahami posisi bola.

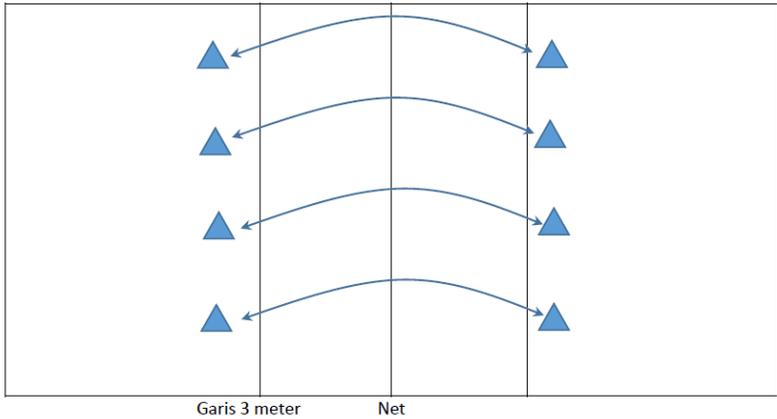


Gambar 2.6. Memantulkan bola ke lantai seperti smash ke lantai

7. Servis jarak dekat dengan net (garis 3 meter)

Melakukan gerakan servis dengan jarak yang dekat dengan net terlebih dahulu, yaitu sekitar 3 meter atau di

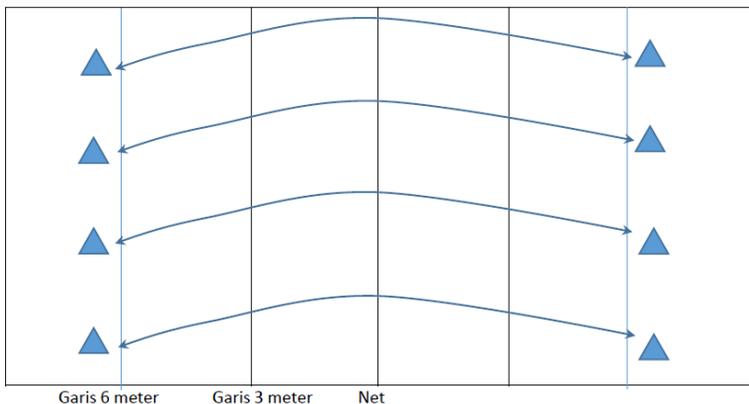
belakang posisi garis serang. Secara bertahap dilakukan dengan gerakan yang benar sehingga *feeling ballnya* akan bagus dalam melakukan servis.



Gambar 2.7. Servis dari jarak 3 meter dari net

8. Servis jarak 6 meter dari net

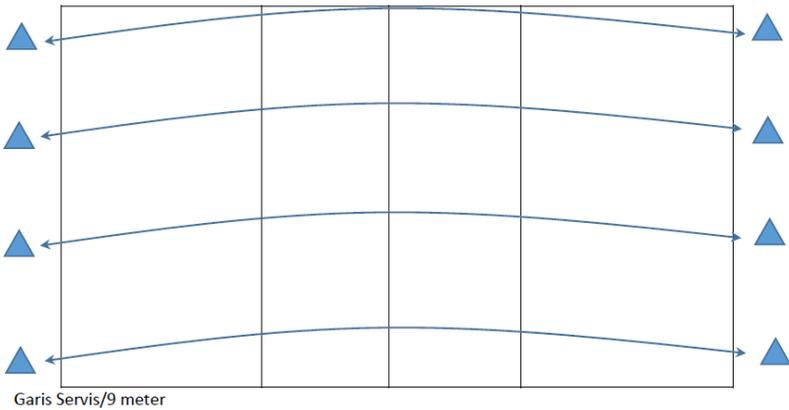
Melakukan gerakan servis dengan jarak yang dekat dengan net terlebih dahulu, yaitu sekitar 6 meter dari net. Secara bertahap dilakukan dengan gerakan yang benar sehingga *feeling ball-nya* akan bagus dalam melakukan servis.



Gambar 2.8. Servis dari jarak 6 meter dari net

9. Servis dari belakang garis servis

Melakukan gerakan servis dengan jarak yang dekat dengan net terlebih dahulu, yaitu sekitar 9 meter dari net. Secara bertahap dilakukan dengan gerakan yang benar sehingga *feeling ball*-nya akan bagus dalam melakukan servis.



Gambar 2.9. Servis dari jarak 9 meter atau di belakang garis servis

BAB III

JENIS-JENIS SERVIS

Jenis-jenis servis bawah dalam bola voli bisa di kategorikan ke dalam tiga kelompok, di antaranya: 1) Servis berdasarkan dari posisi tangan dalam melakukan servis; 2) Servis berdasarkan hasil pukulan bolanya, 3) Servis berdasarkan cara melakukannya, dan 4) Servis berdasarkan posisi pemain saat melakukannya. Jenis servis akan memengaruhi receive lawan, semakin bervariasi jenis servis yang dimiliki tim maka akan tidak mudah lawan melakukan antisipasi receive servis-nya (Paulo, Zaal, Fonseca, & Araujo: 2016). Berikut penjelasannya tentang masing-masing jenis servis:

1. Servis berdasarkan dari posisi tangan dalam melakukan servis

Yang tergolong dalam servis berdasarkan posisi tangan dalam melakukan servis, di antaranya: a) servis tangan bawah; b) servis tangan samping; dan c) servis tangan di atas.

a) Servis tangan bawah/servis bawah/underarm serve

Servis tangan bawah ini bisa digunakan untuk latihan dasar servis bagi pemula dalam berlatih bola voli. Karena servis ini dirasa paling mudah dalam melakukannya. Berikut gambar servis bawah/underarm servis cara melakukannya, dan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan:



Gambar 3.1 Servis Bawah

Cara melakukannya:

- Kaki depan belakang, jika tidak kidal maka kaki kiri di depan, jika kidal sebaliknya.
- Ujung kaki menghadap arah sasaran servis.
- Bola berada di tangan kiri bagi yang tidak kidal, dan sebaliknya.

- Tangan untuk memukul servis, usahakan jari-jari tangan merapat, membuat seperti papan, kencang dan rata.
- Kunci pergelangan tangan, dan area perkenaan.
- Gerakan tubuh, tarik ke belakang ketika lengan ke belakang, berat tubuh dibawa ke kaki belakang.
- Bergerak ke depan pindahkan berat tubuh ke kaki depan, ketika kontak dengan bola.
- Perkenaan dengan bola seperti pendulum/bandil dengan diikuti gerakan lanjutan.
- Bola dipukul ke depan lurus melewati atas net, dengan tangan terbuka di atas.
- Gerakan lanjutan menghadap sasaran servis dan tidak boleh turun setinggi bahu.

Kesalahan yang sering terjadi:

- Dominan berat badan berada di depan.
- Memegang bola jauh dari tubuh sehingga saat menjangkau bola saat akan melakukan kontak tangan dengan bola terlalu jauh.
- Melempar bola ke atas terlalu tinggi sehingga perkenaan tidak tepat.
- Gerakan lanjutan tangan menyilang dari tubuh, dan tangan terlalu rendah turun lebih rendah dari bahu.
- Transfer berat tubuh tidak terjadi (Saskatchewan: 2021).

b) *Servis tangan samping/side serve*

Servis ini dulu sering digunakan oleh pemain bola voli yang metode lama, dengan meniru gaya jepang kala itu. Berikut gambar servis tangan samping/side serve, cara melakukannya, dan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan:



Gambar 3.2. Servis Tangan Samping

Cara melakukannya:

- Posisi badan pada saat melakukan servis samping adalah menyamping tidak menghadap lapangan lawan. Jika kidal kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Bola berada di tangan kiri agak di atas dada ketinggiannya.
- Kemudian tangan kanan mengayun dari sisi kanan tubuh.
- Bola dilempar kurang lebih 0.5 meter dari ketinggian kepala.
- Tangan kanan segera menyambut bola tersebut.
- Perkenaan bola di bagian belakang bawah bola.
- Perkenaan tangan dengan bola pada pergelangan tangan bagian depan.

Kesalahan yang sering terjadi:

- Lemparan bola terlalu tinggi sehingga tidak ketemu dnegan ayunan tangan.
- Perkenaan tangan dengan bola terlalu di atas bola sehingga bola jatuh tidak melewati net dan lawan.
- Kekuatan ayunan mempengaruhi kuat dan lemahnya servis ini.

c) *Servis tangan atas/Servis atas*

Servis merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan bola voli. Untuk menjadi pemain yang bagus harus memiliki kemampuan yang bagus. Servis yang bisa langsung membuat point atau ace, sangat membantu tim dalam mengumpulkan point dan juga menyulitkan lawan untuk menyerang. Pemain bola voli yang memiliki tinggi



Gambar 3.3 Servis Tangan Atas

badan yang tinggi memiliki keuntungan dibandingkan pemain yang bertubuh lebih pendek, hal ini dikarenakan ketinggian bola saat melempar lebih tinggi dan jangkauan servis bisa pada titik tertinggi (Khan, Hussain, & Ahmad: 2019). Berikut

gambar servis tangan atas/overhead serve, cara melakukannya, dan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan:

Cara melakukannya:

- Posisi tubuh saat akan melakukan servis, koreksi pada sikap pemindahan berat tubuh, ideal pergerakan lengan servis, dan penempatan posisi kaki sebelum gerakan melakukan servis.
- Cara melempar bola ke atas atau ke udara sebelum kontak dengan tangan servis. Posisi bola saat lemparan bola ke udara harus disesuaikan dengan jenis servis yang akan dilakukan.
- Posisi tangan pemain yang akan melakukan servis dengan posisi saat akan kontak dengan bola, menentukan sasaran dan laju bola.

Kesalahan yang sering terjadi:

- Perkenaan bola dengan tangan pada saat akan servis kurang tepat, ada yang kena ujung telapak tangan.
- Lemparan bola ke udara terlalu tinggi atau jauh, kurang konsisten.

2. Servis berdasarkan hasil pukulan bolanya

Pada jenis servis berdasarkan hasil pukulan bola ini, tergolong menjadi servis sebagai berikut: a) servis float; b) servis spin.

a) *Servis Float*

Servis jenis float dengan hasil bola pukulan setelah servis maka akan terlihat bola tanpa putaran dan seperti mengambang di udara menuju ke daerah lawan. Pada sisi lawan akan sangat terlihat laju bola float tadi. Jenis servis

float ini juga dibagi menjadi dua jenis berdasarkan gerakan mengambang bola, yaitu float dengan bola mengambang ke atas bawah, dan float bola mengambang ke kanan dan ke kiri. Apabila ingin melakukan servis float dengan hasil bola bergerak ke atas bawah, maka posisikan dop bola di atas pada saat akan melakukan servis. Sebaliknya jika ingin gerakan bola floatnya akan naik turun letakkan dop bola pada belakang bola yang nantinya akan kena dengan telapak tangan, pada saat servis.

Berikut gambar servis float, cara melakukannya, dan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan:



Float atas bawah



Gambar 3.4. Servis Float naik turun

Cara melakukannya:

- Seperti gerakan servis atas, namun yang membedakan servis float ini adalah hasil pukulannya bola akan mengambang tenang.
- Perkenaan bola dengan telapak tangan usahakan pas dan kuat sehingga hasil bola akan float kuat.
- Apabila menginginkan servis float dengan mengambangnya bola bergerak ke kanan dan ke kiri maka hendaknya pada saat servis dop/tempat memompa bola diletakkan di atas.
- Apabila menginginkan servis float dengan bola mengambang ke atas dan ke bawah, maka dop berada di belakang dan dipukul pas dop pada saat servis, agar hasil float-nya bola bergerak ke atas dan ke bawah.

Kesalahan yang sering terjadi:

- Perkenaan bola dengan telapak tangan tidak pas sehingga terjadi perputaran hasil pukulan bola, sehingga jadinya spin servis.
- Pada saat perkenaan bola dengan tangan diusahakan tidak ada fals gerak lanjutan tangan, karena akan membuat servis menjadi spin.

b) *Servis Spin*

Servis jenis spin ini merupakan salah satu jenis servis dengan berdasarkan pada hasil pukulan dari servis yang menghasilkan bola berputar. Jenis servis spin sendiri juga berbagai macam, di antaranya: Top Spin; Side Spin; Back Spin. Bola servis top spin apabila posisi putaran bola dilihat dari bolanya berputar ke arah depan. Bola servis side spin, apabila bola hasil pukulan servis melaju dengan berputar ke arah samping. Bola back spin apabila hasil dari pukulan servis bola berputar ke arah belakang. Jenis servis bola spin ini perlu digunakan secara variatif sehingga lawan akan kesulitan dalam mengantisipasi, semakin kuat spin atau putaran bola maka semakin sulit dalam melakukan receive servis/mengembalikan bola dengan baik. Masing-masing jenis servis spin ini berbeda-beda cara mengantisipasi tangan receive-nya, intinya arah putaran bola harus dilawan dengan arah yang lain dengan tangan receiver.

Berikut gambar servis spin, cara melakukannya, dan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan:



Gambar 3.5. Servis Spin

Cara melakukannya:

- Servis spin ini dilakukan dengan melempar bola di depan atas kepala, kemudian bola dipukul dengan gerakan seperti melakukan smash, membuat bola berputar ke depan.
- Lemparan bola kurang lebih 1 s.d 1.5 meter di atas kepala.
- Tangan segera mengayun menyambut bola dengan lecutan seperti smash;
- Agar bola menjadi berputar ke depan.
- Apabila menginginkan hasil bola spin ke depan, maka perkenaan tangan dengan bola adalah di belakang bawah bola.

- Apabila menginginkan hasil bola spin ke samping kanan atau kiri maka perkenaan bola di samping bawah kanan atau kiri bola.
- Apabila ingin hasil bola back spin maka perkenaan bola di bawah dan di putarkan ke depan agar bola menjadi back spin.

Kesalahan yang sering terjadi:

- Perkenaan tangan dengan bola pada telapak tangan dengan tidak ada fols maka bola hasil servis akan tenang atau float.
- Tangan ayunan kurang seperti smash, atau kurang dilecutkan maka bola tidak berputar atau spin.
- Parabola lintasan bola kurang melambung sehingga bola tidak melewati net.

3. Servis berdasarkan cara melakukannya

Servis dengan penggolongan cara melakukannya dibagi menjadi dua, yaitu: a) servis tanpa lompatan, dan b) servis dengan lompatan.

a) *Servis tanpa lompatan*

Servis dengan cara melakukannya tanpa lompatan ini dilakukan baik dengan servis bawah, servis samping dan servis atas. Yang menjadi ciri dari servis ini adalah sikap awal pada saat melakukan servis yaitu berdiri dalam posisi servis.

Berikut gambar servis tanpa lompatan, cara melakukannya, dan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan:



Gambar 3.6. Servis Tanpa Lompatan

Cara melakukannya:

- Servis yang dilakukan tanpa ada lompatan kaki.
- Servis bisa dengan spin, atau float.
- Servis bawah dan servis atas.
- Sikap awal servis di belakang garis servis.
- Servis tanpa lompatan bisa dilakukan dekat dengan garis servis maupun jauh dari garis servis.

Kesalahan yang sering terjadi:

- Servis dengan awalan bisa menyebabkan kaki terangkat sehingga ini tidak masuk servis tanpa lompatan.
- Kesalahan menginjak garis karena gerakan lanjutan servis tanpa lompatan adalah ke depan.

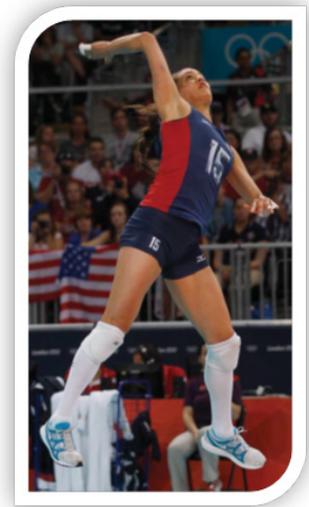
b) *Servis dengan lompatan*

Kemampuan servis dengan lompatan atau jump ini merupakan servis yang dikembangkan saat ini, sangat efektif hasilnya asal dilatihkan dengan baik. Pemain dilatihkan agar

memiliki kemampuan servis yang sangat menguntungkan ini. Seperti orang melakukan smash servis jump ini juga dilakukan dengan smash namun dibelakang garis servis. Servis jump juga dibagi menjadi dua jenis, yaitu: 1) jump float, dan 2) jump spin serve.

1) Servis Jump Float:

Kemampuan servis dengan jump atau lompatan khususnya jump float sangat dominan digunakan dalam suatu pertandingan, hal ini senada dengan hasil penelitian dari (Stankovic, Llamas, Peric, & Quiroga-Escudero: 2018) bahwa servis jump float banyak dilakukan oleh pemain bola voli khususnya: setter, quicker/middle bloker, dan outside hitter/open spike.



Gambar 3.7. Servis float jump
Sumber: (Ackerman: 2014)

Cara melakukannya:

- Servis dengan lompatan dengan hasil bola float dilakukan dengan awalan maupun tanpa awalan.
- Servis dengan lompatan dengan hasil float dengan awalan maka pemain mengambil awalan/ancang-ancang kurang lebih 1 s.d 2 meter di belakang garis servis, kemudian bola dilempar di depan atas kepala, dengan lompatan tangan segera memukul bola ke depan atas, hasil servis float.
- Servis dengan lompatan dengan hasil bola spin, maka pemain mengambil awalan dengan jarak 1 s.d 2 meter di belakang garis servis, kemudian bola di lempar ke depan

atas dengan diputar/spin dengan ketinggian 2 s.d 3 meter, kemudian pemain melompat berusaha meraih bola dengan melakukan gerakan seperti smash.

Kesalahan yang sering terjadi:

- Kesalahan untuk bola jump float adalah ketepatan dalam memukul bola dengan lemparan bola ke atas.
- Kesalahan untuk bola jump spin adalah ketepatan dalam memukul bola dengan lemparan bola ke atas.
- Lemparan bola terlalu ke depan atau masuk ke lapangan sehingga tidak jaran pemain menginjak garis servis.
- Lambungan atau para bola saat servis mengakibatkan masuk dan keluarnya hasil servis, sehingga akurasi dan tekanan bola saat servis disesuaikan dengan banyak latihan.

2) Servis Jump Spin

Kemampuan servis jump spin ini sangat populer digunakan pada permainan bola voli modern. Servis jump spin ini sangat menguntungkan bagi tim, apalagi dilakukan dengan akurat dan kuat atau kecepatan tinggi. Hal ini senada dengan penelitian (Ciuffarella, et al: 2013) bahwa servis jump sangat merepotkan kemampuan menerima servis tim lawan. Berikut cara melakukan servis jump spin, dan kesalahan yang sering terjadi:



Gambar 3.8. Servis Jump Spin

Cara melakukan:

- Ambil posisi siap melakukan servis jarak 2 s.d 3 meter di belakang garis servis.
- Lambungkan bola ke depan atas, kurang lebih 2 s.d 3 meter, putarkan bola/spin-kan bola.
- Dekati bola dengan langkah spike dan smash bola panjang ke arah lapangan lawan.
- Gunakan kekuatan maksimal, apabila lemparan bola bagus, namun apabila lemparan bola kurang bagus yang terpenting arahkan ke posisi lawan.

Kesalahan yang sering terjadi:

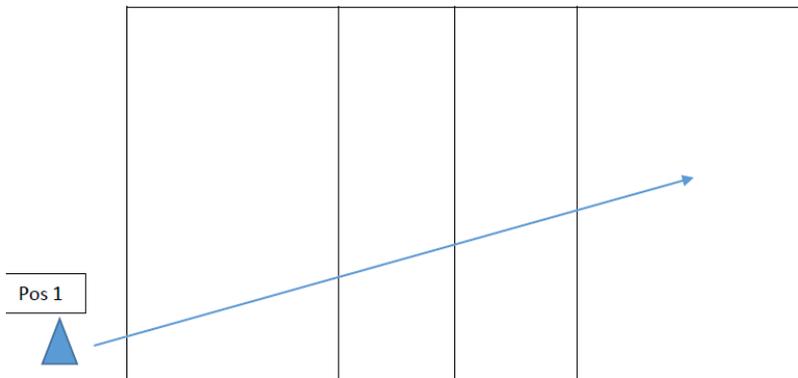
- Lambungan bola ke depan atas terlalu pendek, atau terlalu maju.
- Perkenaan dan timing bola saat melakukan spike kurang tepat.
- Bola tidak diputar atau di spin dahulu saat melempar sehingga bola tidak bisa di-spin.

4. Servis berdasarkan posisi pemain saat melakukannya

Jenis servis kategori berdasarkan posisi pemain saat melakukannya, terbagi menjadi: a) servis dari posisi 1, b) servis dari posisi 6, c) servis dari posisi 5, d) servis dekat dengan garis servis, dan e) servis dari jarak 2 s.d 3 meter dari garis servis.

a) *Servis dari posisi 1*

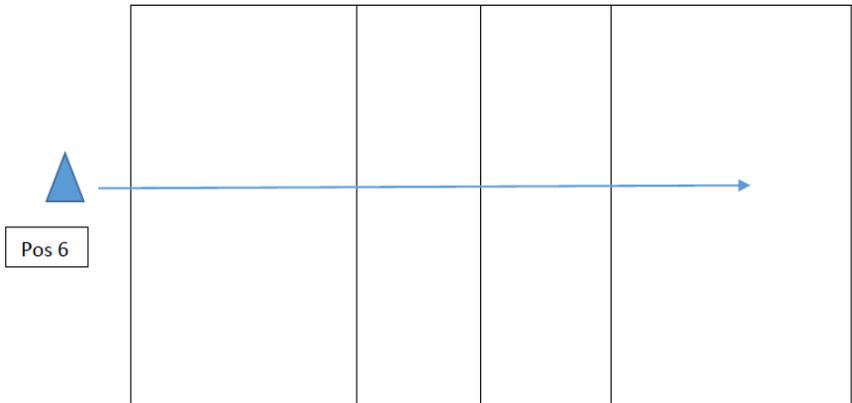
Servis dari posisi 1 ini biasanya dilakukan oleh pemain bola voli dengan spesialisasi setter atau allround, karena akan lebih efektif setelah melakukan servis segera dengan cepat mengambil posisi defend ke posisi 1.



Gambar 3.9. Servis dari posisi 1

b) *Servis dari posisi 6*

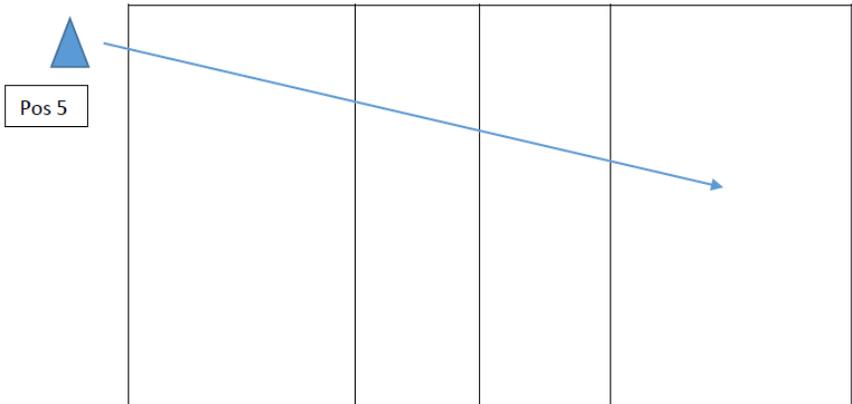
Servis dari posisi 6 ini biasa dilakukan oleh pemain open hitter/open spiker agar segera efektif melakukan defend di posisi 6 setelah melakukan servis.



Gambar 3.10. Servis dari posisi 6

c) Servis dari posisi 5

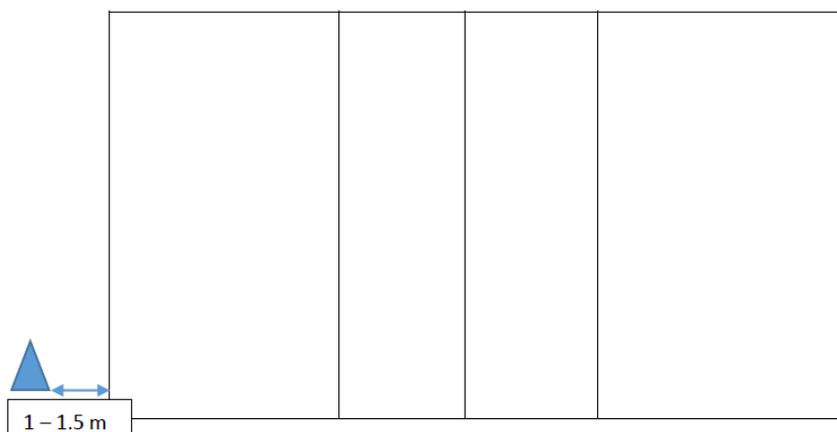
Servis dari posisi 5 ini sangat efektif dilakukan oleh pemain di posisi qucker/middle bloker karena setelah dia melakukan servis segera menempati posisi 5 untuk melakukan defend di posisi 5.



Gambar 3.11. Servis dari posisi 5

d) *Servis dekat dengan garis servis*

Servis dekat dengan garis servis ini dilakukan apabila sebuah tim akan segera melakukan servis atau mempercepat tempo permainan, manakala tim lawan sedang kacau atau tertinggal point nilainya. Tujuan lain yang bisa digunakan dengan servis jarak dekat ini adalah pemain yang main save/aman atau bertujuan servis asal masuk karena tidak berani mengambil keputusan servis untuk menyerang. Jarak orang yang melakukan servis dari garis servis adalah kurang lebih: 1 – 1.5 Meter.

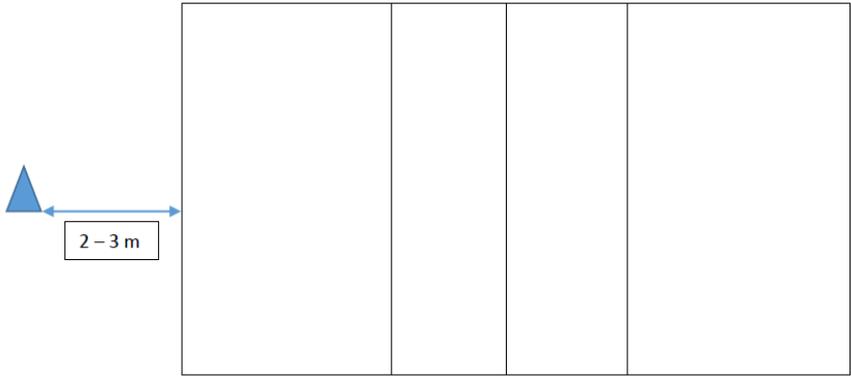


Gambar 3.12. Servis dekat dengan garis servis

e) *Servis jauh dari garis servis*

Servis ini dilakukan dengan tujuan semakin mempersulit lawan, dengan panjang lintasan bola yang dilakukan lawan semakin sulit untuk mengantisipasi datangnya bola, begitu juga dengan kekuatan hasil pukulan servis yang panjang juga akan semakin besar, lawan akan mengalami kesulitan juga dalam mengantisipasi kekuatan servis ini. Jarak orang yang

melakukan servis dari garis servis adalah kurang lebih: 2-3 Meter.



Gambar 3.13. Servis jauh dari garis servis

BAB IV

STRATEGI SERVIS

Permainan bola voli diawali dengan servis, sehingga perlu strategi khusus dalam mendapatkan point secepat mungkin dengan melakukan servis yang bagus. Ada beberapa pertimbangan untuk melakukan servis agar servis bisa mendapatkan point dan membantu tim dalam melakukan serangan awal. Servis merupakan salah satu hal yang penting untuk mendapatkan point dalam suatu permainan bola voli, selain itu juga untuk mempersulit lawan yang akan melakukan serangan (Lopez: 2013). Berikut beberapa langkah-langkah dan strategi untuk melakukan servis dalam bola voli:

1. Sempurnakan servis bawah terlebih dahulu, sehingga jika kemampuan servis atas buruk, bisa menggunakan servis bawah.
2. Cobalah untuk mengingat untuk memukulnya dengan telapak tangan Anda. Jika itu sisi atau jari Anda, bola akan bergerak bengkok.
3. Anda harus bisa mendengar bunyi keras saat memukul bola jika servisnya bagus.

4. Menggunakan awalan servis akan sangat meningkatkan kekuatan servis Anda.
5. Menggunakan momentum Anda dapat banyak membantu terutama jika Anda memiliki tubuh yang kecil. Benar-benar hanya kecil tekanannya pada bola. Anda membutuhkan banyak kekuatan untuk mendapatkan servis Anda melewati net.
6. Pegang tangan yang kuat. Jika perkenaan bukan pada telapak tangan, namun pada jari-jari maka bola tidak akan sampai lapangan lawan.
7. Jika Anda mengalami kesulitan, mintalah pelatih atau pemain bola voli yang lebih tua dan lebih terampil untuk membantu Anda dan mengkritik servis Anda.
8. Kesalahan umum yang dilakukan perempuan (dan laki-laki) adalah memukul bola dengan kepalan tangan mereka. Meskipun ini memberi bola sedikit lebih banyak kekuatan, itu tidak dapat diandalkan sama sekali dan Anda sama sekali tidak memiliki kendali. Anda selalu ingin memukulnya dengan tangan terbuka, baik di telapak tangan atau pergelangan tangan Anda. Pastikan tangan atau pergelangan tangan Anda sangat kencang.
9. Setelah Anda melempar bola ke udara, jangan meraih bola. Tunggu sampai jatuh pada saat yang tepat sehingga Anda bisa memukulnya, timing bola harus bagus.
10. Jika Anda melakukan lemparan yang buruk, tangkaplah, jangan mencoba untuk melakukan lemparan yang buruk atau Anda akan kehilangan kendali atas bola dan itu akan menjadi kegagalan total (Muni Volleyball: 2021).

Strategi lain dalam melakukan servis, diungkapkan oleh (Kessel: 2013) bahwa terdapat 10 kunci rahasia dalam teknik servis, di antaranya:

1. Keterampilan yang paling penting dalam melakukan servis adalah konsistensi pemain dalam melakukan lemparan bola sebelum pukulan servis.
2. Segera angkat tangan yang akan digunakan untuk servis ke belakang kepala, sebelum melakukan servis.
3. Tunjukkan keterampilan servis dengan program yang anda susun, dan servis yang memiliki tujuan atau makna.
4. Pukul bola dengan pergelangan tangan yang keras dan kaku, kontak tanga dengan bola harus konsisten.
5. Lakukan servis ke arah pojok lurus, misal dari posisi 1 ke 1, dan dari 5 ke 5.
6. Lakukan dengan rileks napas teratur, gunakan hitungan 1, 2 s.d 5 baru lakukan servis.
7. Lakukan servis dengan keras dan rata permukaan telapak tangan.
8. Mundur dan ayunkan tangan melesatkan bola.
9. Servis usahakan masuk dulu, dan jangan sampai keluar lapangan atau tidak sampai.
10. Gunakan alat untuk mendeteksi kecepatan servis (radar gun) untuk berlatih.

Servis ke arah posisi 1 lawan juga merupakan servis yang sulit untuk diterima, sehingga pemain banyak dilatihkan untuk melakukan servis ke arah posisi 1, karena di posisi tersebut merupakan posisi setter sulit dalam melihat arah bola dari reciever untuk diumpankan (Elftmann: 2012).

Berikut juga beberapa strategi untuk team dalam melakukan servis, di antaranya:

1. Arahkan servis di antara pemain lawan yang akan melakukan recieve servis/menerima servis.

2. Servis pendek di depan pemain lawan yang akan melakukan passing/recieve servis, buat mereka bergerak jauh untuk mendapatkan recieve yang baik.
3. Variasikan jenis servis agar lawan sulit melakukan prediksi servis yang akan dilakukan.
4. Arahkan servis ke pemain lawan dengan spesialisasi quicker, atau pemain yang paling agresif dalam menyerang, sehingga memaksa mereka untuk konsentrasi pasing terlebih dahulu sebelum menyerang.

BAB V

LATIHAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SERVIS

Beberapa latihan mental untuk meningkatkan kemampuan percaya diri dalam melakukan servis pemain bola voli, di antaranya:
a) latihan imagery dan b) self talk.

a) Latihan Imagery

Latihan imagery dapat dilakukan untuk waktu yang cukup lama seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad, et al: 2017) pelaksanaan latihan mental imagery dilaksanakan kurang lebih 5 minggu untuk mendapatkan peningkatan. Terkait dengan latihan mental imagery dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Marshall & Gibson: 2017) pelaksanaan latihan mental imagery dilakukan selama 6 minggu untuk 1 minggunya dilakukan dalam 2 sesi latihan dan dalam setiap sesi latihan melakukan latihan mental imagery selama 15 menit. Dijelaskan juga oleh (Jose & Joseph: 2018) dalam penelitiannya yang meneliti tentang pemberian latihan imagery terhadap atlet dari tahun 2000-2017 menjelaskan

bahwa untuk intensitas pelaksanaan latihan mental imagery minimal dilakukan selama 6 minggu atau untuk bisa mendapatkan peningkatan kinerja atau performanya.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental imagery dapat dilakukan minimal 6 minggu dan untuk waktu dalam 1 minggu latihan dilakukan 2 sesi dan setiap sesi latihan melakukan latihan imagery selama 15 menit. Latihan mental imagery juga memiliki manfaat bagi atlet dijelaskan oleh (Supriyanto: 2017) berpendapat bahwa latihan mental imagery memiliki beberapa manfaat yaitu: (1) mengembangkan kepercayaan diri atlet; (2) mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi; (3) membantu atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasi pada suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya; (4) membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan latihan imagery merupakan latihan mental yang dalam prosesnya atlet melakukan visualisasi sebuah kegiatan yang pernah dilakukan dan yang akan dilakukan, bertujuan salah satunya untuk mengembangkan kepercayaan diri atlet dan memfokuskan konsentrasi dalam suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya.

b) Self Talk

Latihan mental self-talk adalah verbalisasi atlet yang ditujukan kepada diri sendiri, bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif, dan memiliki fungsi instruksional dan motivasi (Komarudin: 2016). Menurut (Sukartidana: 2019) menjelaskan bahwa latihan self-talk dapat berpengaruh terhadap meningkatkan kepercayaan diri. (Iswari & Hartini: 2005) menyatakan bahwa self talk adalah suatu teknik dalam Terapi Rasional Emotif (TRE) dengan mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan

positif yang disesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu.

Latihan mental self-talk dapat dilakukan untuk waktu yang cukup lama, dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Zetou, et al: 2012) bahwa saat melakukan latihan mental self-talk dilakukan dalam waktu 4 minggu dan dalam setiap minggunya ada 2 sesi latihan perminggu, untuk intensitas penggunaan kalimat self-talk dilakukan 4 set (4 latihan) dengan sepuluh pengulangan kalimat yang diberikan. Latihan mental self-talk juga memiliki berbagai fungsi untuk atlet, salah satunya dijelaskan oleh (Megantara, 2018). Bahwa latihan mental self-talk dapat berfungsi sebagai bentuk untuk memberikan motivasi agar atlet atau siswa mampu membuat dirinya kembali fokus pada apa yang harus dilakukan; memberikan rasa keyakinan; memberikan rasa percaya diri; kesiapan motivasi terhadap dirinya baik pada saat dia proses latihan maupun pada saat di dalam pertandingan. Self-talk memiliki fungsi sebagai ucapan yang ditujukan kepada diri seorang atlet atau individu untuk memperbaiki tugas gerak instruksional (kognitif) dan berfungsi juga sebagai bentuk motivasi diri (Hardy, et al: 2004).

Berikut bentuk latihan dan kata-kata untuk latihan mental imagery dan self talk (Purnomo: 2021):

| Mental Imagery | Self Talk |
|---|--------------------------------|
| Video latihan jump serve dasar | Lempar, langkah, loncat, pukul |
| Video servis jump: Nishida (Jepang) | Loncat, pukul, fals |
| Video servis jump: Leon (Polandia) | Tenang, loncat, pukul, fals |
| Video servis jump: Ervin Ngapeth (Perancis) | Loncat, rileks, pukul, fals |
| Video servis jump: Rivan Nurmulki (Jatim) | Rileks, pukul, fals, masuk |

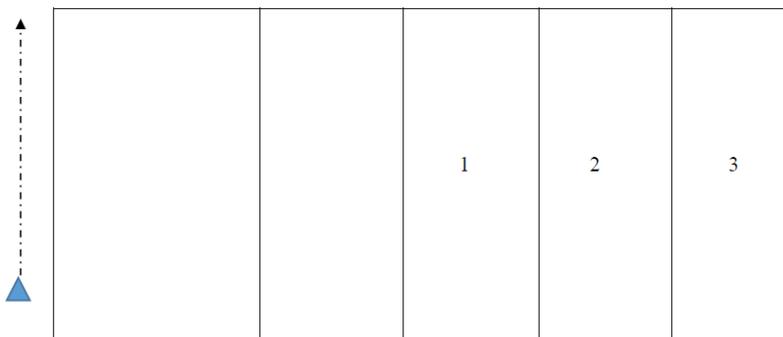
| Mental Imagery | Self Talk |
|--|------------------------|
| Video servis jump: Dimas Saputra (Jabar) | Rileks, pukul, arahkan |
| Video servis jump: Dony Haryono (Jateng) | Pukul, power, arahkan |

BAB VI

TES KEMAMPUAN SERVIS

Kemampuan servis pemain bola voli perlu diukur untuk mengetahui seberapa akurat dan juga efektif servis yang dilakukan, berikut beberapa instrumen tes untuk mengukur kemampuan servis seorang pemain bola voli:

A. Servis untuk pemula usia SD dan SMP (servis bawah, samping, dan atas)



Gambar 6.1. Petak servis untuk pemula

Petunjuk melakukan tes servis untuk pemula usia SD dan SMP (servis bawah, samping dan atas) sebagai berikut:

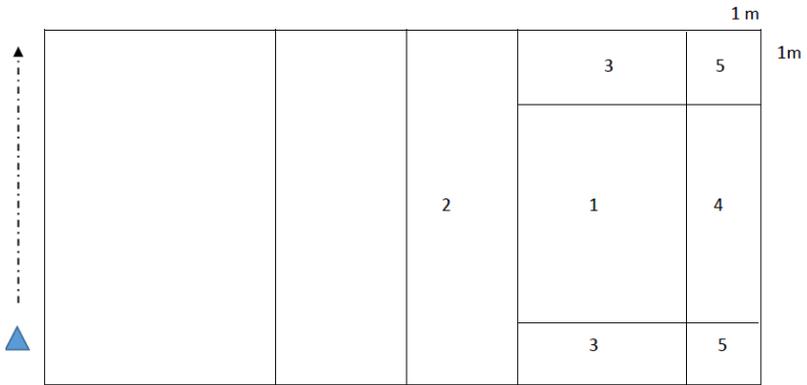
1. Pemain bisa melakukan servis disepanjang garis servis.
2. Pemain melakukan servis bisa menggunakan servis bawah, servis samping atau servis atas sesuai kemampuan.
3. Setiap anak melakukan servis sebanyak 10 kali.
4. Skor dan pembagian petak sasaran seperti gambar di atas.
5. Nilai skor maksimal adalah 3×10 yaitu 30.
6. Nilai skor terendah adalah 0 apabila tidak ada satupun yang masuk petak.

Tabel konversi kemampuan servis untuk pemula:

| Interval | Katagori |
|----------|---------------|
| 26 - 30 | Sempurna |
| 21 - 25 | Sangat Tinggi |
| 15 - 20 | Tinggi |
| 10 - 14 | Sedang |
| 5 - 9 | Kurang |
| 0 - 4 | Rendah |

B. Servis untuk kemampuan menengah/anak SMA, Atlet Bola Voli (Remaja dan Junior)

Kemampuan servis anak Sekolah Menengah Atas (SMA), instrumen ini boleh juga digunakan untuk atlet bola voli usia remaja dan juga junior.



Gambar 6.2. Petak servis untuk SMA/Remaja dan Junior

Petunjuk melakukan tes servis untuk anak usia SMA/Remaja atau Junior (servis atas, jump float atau jump spin), sebagai berikut:

1. Pemain bisa melakukan servis disepanjang garis servis.
2. Pemain melakukan servis bisa menggunakan servis atas, jump float atau jump spin sesuai kemampuan.
3. Setiap anak melakukan servis sebanyak 10 kali.
4. Skor dan pembagian petak sasaran seperti gambar di atas.
5. Nilai skor maksimal adalah 5×10 yaitu 50.
6. Nilai skor terendah adalah 0 apabila tidak ada satupun yang masuk petak.

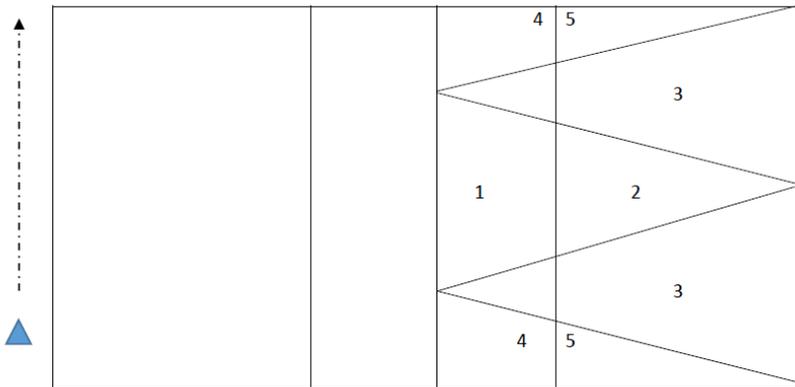
Tabel konversi kemampuan servis untuk anak SMA, remaja, dan junior:

| Interval | Kategori |
|----------|---------------|
| 41 - 50 | Sempurna |
| 31 - 40 | Sangat Tinggi |
| 21 - 30 | Tinggi |

| Interval | Kategori |
|----------|----------|
| 11 - 20 | Sedang |
| 0 - 10 | Rendah |

C. Servis untuk kemampuan High Level/Senior

Kemampuan servis untuk atlet senior atau untuk atlet yang memiliki kemampuan setara pemain nasional, bisa juga digunakan untuk mengukur kemampuan servis pelatih bola voli sebagai berikut:



Gambar 6.3. Petak servis untuk Senior

Petunjuk melakukan tes servis untuk atlet bola voli senior dan pelatih bola voli, sebagai berikut:

1. Pemain bisa melakukan servis disepanjang garis servis.
2. Pemain melakukan servis bisa menggunakan servis atas, jump float atau jump spin sesuai kemampuan.
3. Setiap anak melakukan servis sebanyak 10 kali.
4. Skor dan pembagian petak sasaran seperti gambar di atas.
5. Nilai skor maksimal adalah 5×10 yaitu 50.

6. Nilai skor terendah adalah 0 apabila tidak ada satupun yang masuk petak.

Tabel 6.1. Tabel konversi kemampuan servis untuk atlet senior atau pelatih

| Interval | Kategori |
|-----------------|-----------------|
| 41 - 50 | Sempurna |
| 31 - 40 | Sangat Tinggi |
| 21 - 30 | Tinggi |
| 11 - 20 | Sedang |
| 0 - 10 | Rendah |

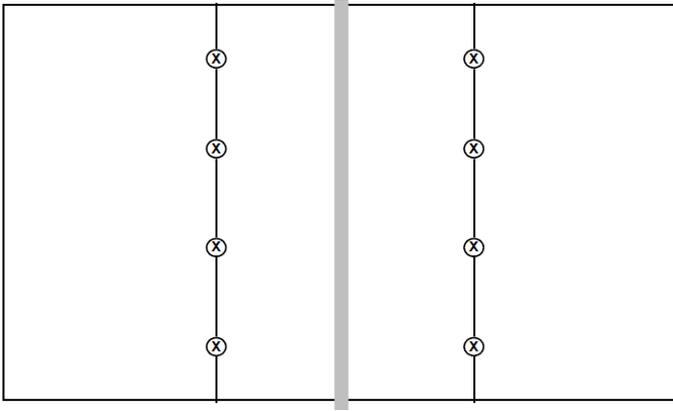
BAB VII

BENTUK LATIHAN SERVIS

Berikut beberapa bentuk latihan servis yang bisa digunakan untuk latihan dasar bagi pemain bola voli (Jasinowsky: 2020). Pelatih dan juga guru dapat memodifikasi permainan ini agar lebih menarik dan lebih mudah dikuasai oleh pemain, dengan masing-masing kemampuan pemain yang dihadapi.

1. Latihan Servis Dasar

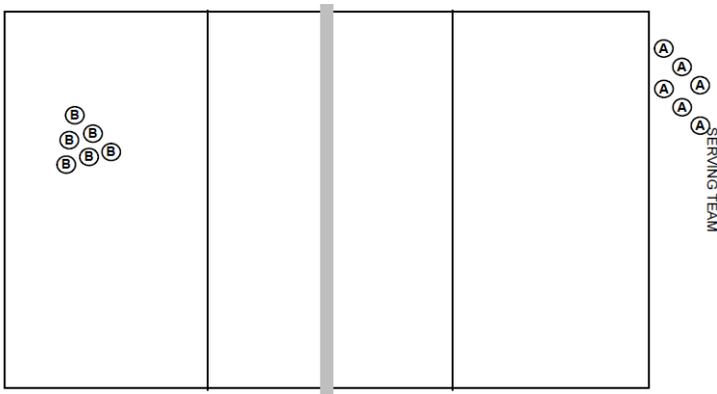
Pemain mulai pada garis 3 meter, melintasi net berpasangan. Mulailah dengan langkah lempar bola melewati net untuk berpasangan. Setiap pemain melempar 5 bola melewati net. Melakukan servis melalui atas net ke pasangan. Setelah seorang pemain berhasil melakukan servis 5 bola melewati net, maka dia mengambil dua langkah ke belakang, mundur dan ulangi latihan dari posisi baru (Anda dapat meminta mereka mengulangi “langkah atau lemparan” setiap kali atau tidak). Pemain harus terus maju mundur sampai mereka melakukan servis dari belakang garis akhir. Berikut bentuk gambar latihannya:



Gambar 7.1. Latihan dasar servis

2. Latihan Menembak Sasaran

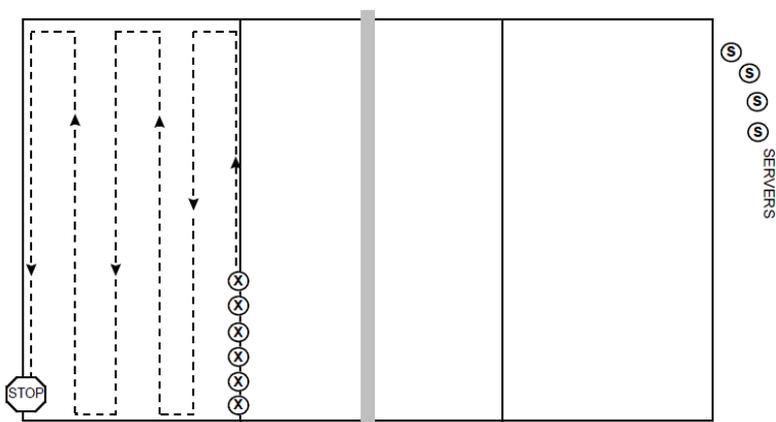
Bagilah tim Anda menjadi dua kelompok (A dan B). Satu tim melakukan servis ke tim lain yang duduk berkelompok di sembarang tempat di lapangan. Poinnya adalah skor sebagai berikut: 1 poin untuk APAPUN servis yang baik (servis yang ada di lapangan), 5 poin untuk “memukul” pemain dari tim lawan (pemain boleh tidak bergerak untuk menghindari dipukul). Tetapkan berapa banyak upaya servis yang akan dilakukan setiap tim sebelum beralih tim servis. Untuk lebih maju tim, kurangi satu poin untuk setiap servis yang terlewatkan.



Gambar 7.2. Latihan menembak sasaran

3. Latihan Menjatuhkan Target

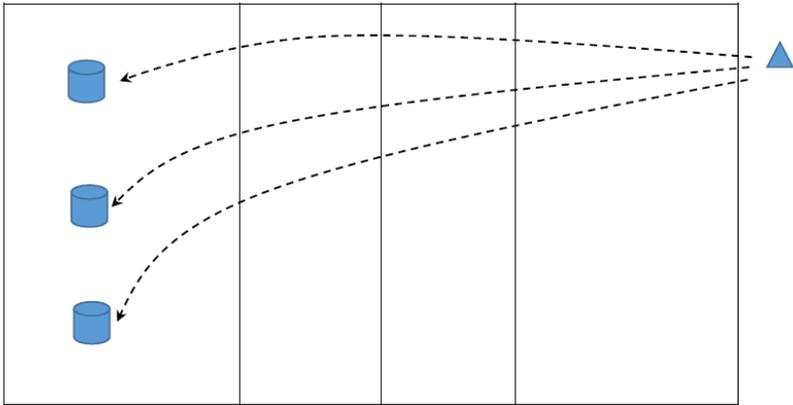
Beberapa pemain (3-4) bergantian melakukan servis. Tujuan mereka adalah untuk “memukul” enam pemain di sisi lain jaring (X). Para pemain “X” berdiri bahu-membahu dengan punggung menghadap net dan mereka bergerak perlahan di sepanjang jalur garis putus-putus. Jika pemain “X” terkena server, dia keluar dan “X” lainnya bergerak lebih dekat untuk mengisi celah. Server ingin dapat menghilangkan ke-enam “X” sebelumnya mereka mencapai tanda berhenti, jika tidak, Anda dapat menambahkan “motivasi” seperti berlari pangkuan atau bunuh diri.



Gambar 7.3. Latihan menjatuhkan target

4. Latihan Menembak 3 Sasaran Belakang

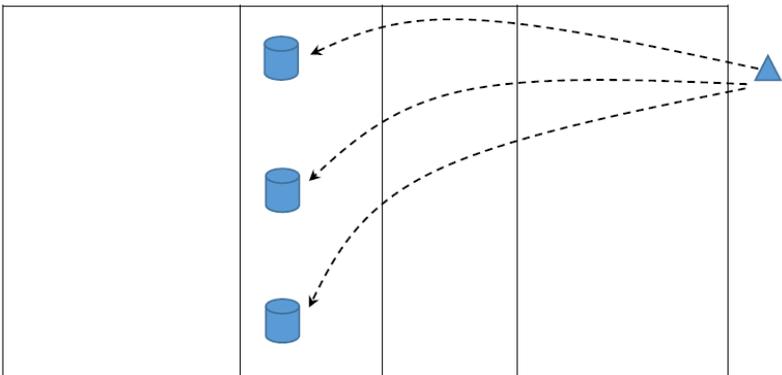
Letakkan tong atau kursi sebagai sasaran servis di lapangan, di posisi 1, 6, dan 5. Setiap pemain diminta melakukan servis untuk mengenai setiap sasaran dan setiap posisi. Semakin banyak pemain mampu melakukan servis dan mengenai sasaran dialah yang menjadi pemenang. Setiap pemain diberikan 10 bola untuk setiap target. Pemain boleh melakukan dengan teknik servis apapun.



Gambar 7.4. Latihan mengenai target

5. Latihan Menembak 3 Sasaran Depan

Letakkan tong atau kursi sebagai sasaran servis di lapangan, di posisi 2, 3, dan 4. Setiap pemain diminta melakukan servis untuk mengenai setiap sasaran dan setiap posisi. Semakin banyak pemain mampu melakukan servis dan mengenai sasaran dialah yang menjadi pemenang. Setiap pemain diberikan 10 bola untuk setiap target. Pemain boleh melakukan dengan teknik servis apapun.



Gambar 7.5. Latihan mengenai target

GLOSARIUM

A

Ace : Servis langsung mendapatkan point.

Ancang-ancang : Awalan/sikap awal.

Akurat : Akurasinya bagus.

B

Back Spin : Salah satu jenis servis dengan hasil pukulan bola memutar ke belakang.

F

Fols : Lecutan pergelangan tangan.

Feeling ball : Perasaan peka anggota tubuh dengan bola voli.

Float : Jenis servis dimana hasil pukulan bolanya akan mengambang di udara.

I

Imagery : Salah satu bentuk latihan mental, dengan menyaksikan video latihan teknik/skill.

Instruksional : Sesuai dengan perintah/instruksi.

J

Jump Spin : Jenis servis dengan gerakan menyerupai smash.

M

Middle Bloker : Salah satu spesialisasi pemain dalam bola voli yang fokus tugasnya adalah melakukan blok.

Momentum : Waktu yang menguntungkan/waktu yang krusial/penting.

Motivation : Motivasi/keinginan yang mendalam.

O

Open Hitter : Salah satu spesialisasi pemain dalam bola voli, smash bola posisi 4.

Overhead Serve : Salah satu jenis servis dengan posisi tangan di samping atas kepala, atau servis tangan atas.

P

Pendulum : Bandil/ayunan benda.

Push Up : Salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot lengan.

Q

Qiucker : Salah satu spesialisasi pemain dalam bola voli, khusus smash bola cepat.

R

Reciever : Penerima bola dari servis lawan.

S

Self-talk : Salah satu bentuk latihan mental, dengan berbicara sendiri dengan hati.

- Server : Pemain yang melakukan servis.
- Sit Up : Salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot perut.
- Side Servis : Salah satu jenis servis dengan posisi badan menyamping.
- Side Spin : Salah satu jenis servis dengan hasil pukulan bola memutar ke samping kanan/kiri.
- Spike/smash : Salah satu teknik dalam bola voli.
- Spin : Berputar/memutar.

T

- Tempo : Waktu/Irama.
- Timing : Waktu yang tepat antara gerakan teknik dengan perkenaan bola.
- Tong : Alat berbentuk kaleng besar untuk sasaran latihan servis.
- Top Spin : Salah satu jenis servis dengan hasil pukulan bola memutar ke arah depan.

U

- Underarm Serve : Salah satu jenis servis yang paling dasar dikenalkan, yaitu: servis bawah.

V

- Verbalisasi : Pemaknaan dari bentuk gerakan dengan kata-kata.

X

- X : Sasaran/Pemain.

REFERENSI

- Ahmad, Z., Choudhary, S., Zubair, I., Ansab, Z., & Nawaz, A. (2017). Effect of imagery ability training on the passing and serving skills of the university volleyball players in Pakistan . *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education* , 127-128.
- Alexander, M; & Honish, A. (2017). An analysis of the volleyball jump serve. University of Manitoba: *Articles*.
- Ciufarella, A; Russo, L; Masedu, F; Valentini, M; Izzo, R. E; & De Angelis, M. (2013). Notational Analysis of the Volleyball Serve. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal. Volume 6, Issue 11 DOI: 10.2478/tperj-2013-0013*.
- Elftmann, J. M. (2012). The Effectiveness of Serve Location in Division 1 Womens Volleyball. Department of Kinesiology California State University, Sacramento. *Thesis*.
- Hanifa, A. N., Tomi, A., Januarto, O. B. (2018). Efforts to Improve Skills Overhand Service On Volleyball Games By Using Part and Whole. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 7(1), 24-32*.

- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A Note on Athletes' Use of Self-Talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 251-257.
- Jasinowski, T. (2020). Volleyball Skill, Drills, and More! Volleyball Coaches' Clinic. Alter Girls' & Boys' Varsity Volleyball Coach. *Articles*.
- Jose, J., & Joseph, M. M. (2018). Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study . *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* , 190-193.
- Kessel, J. (2013). *Top Ten Serving Secrets*. USA Volleyball. *Articles*.
- Khan, M. T; Hussain, I; & Ahmad, F. (2019). Spatio-temporal Analysis Of Volleyball Serve. *International Journal of Engineering Development and Research*. Volume 7, Issue 3. ISSN: 2321-9939.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offset.
- Lopez, J. P. (2013). Analysis of the service as a performance factor in high-level volleyball and beach volleyball. Barcelona: Universitat de Vic. *Thesis*.
- Marshall, E. A., & Gibson, A.-M. (2017). The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-confidence, Anxiety and Performance in Acrobatic Gymnastics – A Pilot Study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*.
- Megantara, S. M. (2018). Self-Talk Dan Waktu Reaksi. *Jurnal Olahraga*, 32-36.
- Muni Volleyball. (2021). *3 Methods to Serve a Volleyball OVERHAND*. Saint Paul Parks and Recreation.
- Paulo, A; Zaal, F. T. J. M; Fonseca, S; & Araujo, D. (2016). Predicting Volleyball Serve-Reception. *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01694.

- Purnomo, A. (2021). Pengaruh Latihan Imagery dan Self-talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servis Atlet SMA N 1 Pundong. *Tesis*.
- Reid, L. (2008). *Volleyball Drills and Practice Plans*. www.VolleyballPracticePlans.com.
- Saskatchewan. (2021). *ATOMIC Volleyball Skill: Underhand Serving*. www.saskvolleyball.ca.
- Silva, M; Lacerda, D; & Joao, P.V. (2014). Game-Related Volleyball Skills that Influence Victory. *Journal of Human Kinetics volume 41/2014, 173-179 DOI: 10.2478/hukin-2014-0045 173 Section III – Sports Training*.
- Special Olympic Volleyball. (2008). *Volleyball Coaching Guide Teaching Volleyball Skills*.
- Stankovic, M; Llamas, G. R; Peric, D; & Quiroga-Escudero, M. E. (2018). Analysis of serve characteristics under rules tested at Volleyball Men's Under 23 World Championship. *Retos Nomer 33. ISSN: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041*.
- Sukartidana, I. N., Priambodo, A., & Nurkholis. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya. *Jendela Olahraga, 49-54*.
- Supriyanto, A. (2017). *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Tamaru, T; Ito, S; & Hiratsuka, M. (2020). Serve Ball Trajectory Characteristics of Different Volleyballs and Their Causes. *Proceedings 2020, 49, 146; doi:10.3390*.
- <http://volleyball.isport.com/volleyball-guides/how-to-serve-a-volleyball>.
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makrarki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise, 794-805*.

BIODATA PENULIS



Dr. Sujarwo, S.Pd.,Jas; M.Or.

Lahir di Bantul, 14 Maret 1983, tepatnya di dusun Manding Dawang, Sabdodadi, Bantul. Anak dari Bapak Tukidjo dan Ibu Sukidjah, putra ke enam dari enam bersaudara. Menamatkan studi dari TK Lembaga Tama I Bantul, SD Kanisius Manding, SMP Negeri 1 Bantul, SMA Negeri 2 Bantul, S1 Prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, S2 Ilmu Keolahragaan UNY, dan S3 Ilmu Pendidikan konsentrasi Ilmu Keolahragaan UNY. Keseharian mengajar sebagai Dosen di

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Selain mengajar di kampus, penulis juga merupakan satu-satunya pelatih bola voli di Indonesia yang memiliki lisensi FIVB Level III. Pelatih juga membina klub Yuso Yogyakarta mulai tahun 2013 sampai dengan sekarang. Karya ilmiah berupa buku juga sudah banyak di tulis, di antaranya: Volleyball for All, Perkembangan Bola Voli Modern, Gerak Dasar Bola Voli Mini, Efektif Drill dalam Bola Voli, Menjadi Pelatih Bola Voli Profesional, Scouting: Statistik dalam Bola Voli, dan Melatih aspek psikologis pemain bola voli. Penulis juga concern dalam organisasi olahraga, di antaranya: Ketua Bidang Litbang Pengkab. PBVSI Bantul, Ketua Litbang Pengda PBVSI DIY, Ketua Bidang Litbang KONI Bantul, Ketua Bidang Binpres KONI Bantul. Mulai tahun 2008 menjadi Staf Pengajar di Prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan pada bidang keahlian perkembangan dan pembelajaran motorik. Selain mengajar juga aktif melatih di klub bola voli Baja 78, Yuso Yogyakarta, SMA Negeri 2 Bantul, SMA Negeri 1 Sewon, SMA Negeri 1 Pundong, SMK Negeri 1 Bantul, Skadik 102 TNI AU, Karyawan UGM Residence.

SERVIS **SERANGAN AWAL** **BOLA VOLI**

Kemampuan servis dalam permainan bola voli modern merupakan serangan pertama yang harus dilakukan dengan baik. Servis yang menyerang (attacking serve) akan menghasilkan point dan juga menyulitkan lawan dalam melakukan penerimaan bola atau received servis. Konsep awal dalam melakukan servis harus dipahami oleh setiap pemain bola voli yang akan melakukan servis. Gerakan servis yang efektif dan fundamentalnya untuk bisa melakukan servis dengan baik. Jenis-jenis servis yang efektif untuk mendapatkan point juga penting dikuasai. Strategi dalam melakukan servis juga perlu dimengerti. Latihan mental yang perlu dilakukan agar sukses dalam melakukan servis. Item tes untuk mengetahui akurasi servis yang dilakukan. Bentuk-bentuk latihan untuk penguasaan kemampuan servis. Beberapa hal tersebut dikupas tuntas dalam monograf servis ini. Tercatat kemampuan servis tercepat dalam permainan bola voli saat ini di dunia adalah 134 km/jam. Selain kecepatan akurasi servis ke arah sasaran yang dituju merupakan kunci sukses servis.



UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

E-Mail: unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)